



Aalborg Universitet

AALBORG UNIVERSITY
DENMARK

Gør plads til rebellen i faldforebyggelse

Evron, Lotte

Published in:
Sygeplejersken

Publication date:
2011

Document Version
Tidlig version også kaldet pre-print

[Link to publication from Aalborg University](#)

Citation for published version (APA):

Evron, L. (2011). Gør plads til rebellen i faldforebyggelse. *Sygeplejersken*, 20, 30.
<http://viewer.webproof.com/pageflip/345/66851/det-hun-faldet-30.html>

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at vbn@aub.aau.dk providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Gør plads til rebellen i faldforebyggelse

I forbindelse med ph.d.-projektet: 'Faldforebyggelse blandt ældre hjemmeboende borgere - en undersøgelse af en faldklinik' blev 25 faldtruede ældre borgere interviewet om, hvad de tænkte på, da de faldt. Deres svar udfordrer den gængse forståelse af fald som ulykker, men også den generelle opfattelse af ældre (faldtruede) personer, som svækkede.

Ældre over 65 år anses potentielt for at være i risiko for fald og dermed at være en økonomisk byrde for samfundet. Derfor bruger sundhedsvæsenet penge på faldforebyggelse. Desværre er deltagelsen i faldforebyggelsesprogrammer meget lav og der mangler undersøgelser om, hvad faldtruede selv tænker om det at falde.

Studiet viser seks overordnede måder, som ældre tænker deres fald på.

Englen lader faldet ske, giver slip og lader med udfoldede vinger sig bevidst falde ned, når hun mærker faldet komme. Tror på, at der altid er en, der passer på hende/samler hende op. Vi er ikke selv herre over vores skæbne.

Atleten forsøger at afværge faldet eller at styre det. Hun forsøger at løbe ud af faldet, eller kaster sig ned i rullefald. Faldet kommer udefra fx ujævne fortove eller huller i vejen. Det gælder om at holde sig i form og se sig for - hele livet. Alder er kun et tal.

Skuespilleren ser faldet lige før det sker, som en film der kører i hovedet. Hun ser faldet før det sker, uden at kunne forhindre det. Hun tænker strategisk, ændrer retningen på vej ned, eller afværger skader ved at glide ned af en væg. Det er skuespillet, hun er med i, der er skyld i, at hun falder. Ikke hende selv.

Realisten tager forholdsregler og forsøger at undgå fald. Hviler trætte ben, indretter boligen med god belysning, skridsikre tæpper og køber gode sko. Dårligt gående accepterer rollatoren, bliver indendørs, eller bliver afhængig af personlig hjælp. Hvis hun falder, ser hun det som sin egen skyld.

Rebellen accepterer faldet som en mulighed i sit aktive liv. Hun udfordrer faldet, kravler på stiger og står i vindueskarmen og tager gardiner ned. Hun drikker gerne et glas alkohol, også selv om det slører sanserne. Når hun udfordrer faldet, kamuflerer hun det ofte. Det at falde er en del af livet.

Blackouts. Det var ikke alle, der nåede at tænke. For nogle få sortnede det pludseligt, bagefter fandt de sig selv liggende.

Faldforebyggelsesprogrammerne er opbygget efter, at alle tænker fald ligesom realisten. Et øget fokus på forskellige måder at tænke fald på vil sandsynligvis få flere borgere til at forebygge fald.

Lotte Evron, sygeplejerske og ph.d.-studerende Aalborg Universitet.